

A ALIMENTAÇÃO É UMA METÁFORA DA FORMA COMO NOS RELACIONAMOS COM O MUNDO.



A consciência dos **dois** motivos que compõem a teia da vida nos permitirá estabelecer **relações profundas com a natureza** e suas qualidades curativas e harmonizadoras.

Compreender o si mesmo como ser multidimensional e dar-se conta de sua **relação de consumo com a terra**, desenvolver a sensibilidade de escolher o melhor **alimento** para si próprio.

Quanto mais pessoas desenvolverem a percepção na busca de uma alimentação saudável, priorizando a **qualidade de vida**, maior será a repercussão na **consciência planetária**.

A NUTRIÇÃO ESTÁ RELACIONADA NÃO SÓ COM A SAÚDE, MAS COM A CONSCIÊNCIA.

EXCESSO DE COMIDA INTOXICA O CORPO LENTAMENTE, DEGRADA O AMBIENTE. A RESPIRAÇÃO É O PRIMEIRO ALIMENTO. GERA DESARMONIA. REMÉDIO: NERVOSISMO, MEDO, ANSIEDADE, DOR, FOME, TENSÃO... RESPIRA FUNDO!!

Torta de frutas

- massa: amendoim torrado e moído (pilão ou liquidificador), ameixa seca triturada suficiente quantidade para formar uma massa moldável.
- recheio: banana com abacate amassado; gergelim, passas de uva e comela por cima.
- fazer no dia em que será consumida e guardar em geladeira!! (não vai ao forno!!)

ALIMENTAR-SE COM CRIATIVIDADE DESPERTA E GERA CRIATIVIDADE. CRIAR É VIVER... É CRIAR... É VIVER...!



REBELDIA SAUDÁVEL



"Fazer sua própria comida é não aceitar toda essa comida processada, pasteurizada, empobrecida de nutrientes, mas cheia de produtos químicos com grande potencial pra nos deixar doentes que querem nos enfiar goela abaixo. É não aceitar a compartimentalização das pessoas e da vida, onde cada indivíduo só é bom de todo o resto, é tomar para si uma das tarefas mais básicas e essenciais para a nossa sobrevivência. É tomar o controle sobre o que colocamos para dentro do nosso corpo." (do livro "RECEITAS PARA UTOPIAS" Ed. DERIVA)

PRODUZIR A PRÓPRIA FARINHA

Logo após ser moído, o grão começa a oxidar. O ideal é fazer a farinha no momento de usar, o mais fresca possível para preservar os nutrientes do cereal.

Faça sua própria farinha, com um simples moinho manual, ideal de pedra, mas pode ser de metal. Ótimo exercício para os braços!

Farinha de: arroz, milho, aveia, trigo, centeio, etc. No moinho também dá pra moer amendoim, gergelim, vale tentar!



Se o grão for muito duro, tipo grão de bico, passe uma vez com o moador mais aberto e uma segunda vez mais apertado.

PÃOZINHO DE ARROZ DE MINUTO



- 3 xícaras de farinha de arroz*
 - 1/2 xícara de polvilho doce
 - 3 xícaras de água morna
 - 1 colher de (chá) sal
 - 1 colher (sopa) açúcar mascavo
 - 2 colheres (sopa) óleo
 - 3 col. (sopa) linhaça batida com 9 col. (sopa) de água morna.
 - 1 col. (sopa) bicarbonato
- Misturar muito bem todos os ingredientes nesta ordem. A massa é mole. Colocar em forma ou forminhas untadas com óleo e farinha de arroz ou milho. Assar em forno 200°C até dourar. *ou milho

COMA LOCALMENTE, PENSE GLOBALMENTE.

♥ DIETA PARA A PAZ ♥ princípios básicos da auto-cura.....

♥ coma em harmonia com a natureza

↳ alimentos: tradicionais • locais o integrais
o cozidos de maneira apropriada a cada estação.

♥ equilibre as forças da natureza ao
cozinhar, buscando formas saudáveis de misturar:

- o quente e frio o duro e macio
- o seco e molhado o pesado e leve
- o salgado e doce o rápido e devagar
- o comum e inspirado

♥ use alimentos para criar efeitos desejados

- o no corpo o no humor o na vida

(Diet for a small planet - Francis Moore)

BEJÚ OU TAPIOCA CRIATIVO

na falta de goma de tapioca, pode-se usar polvilho doce com o mesmo efeito.

Misture pelo menos 1 parte de goma ou polvilho para 3 partes de outras farinhas (milho, algaroba, farinha de mandioca, etc.). Experimente misturas sementes (gergelim, amaranto, linhaça, girasol, quinoa cozida, sôbra de arroz integral, etc.)

Misture bem os ingredientes secos, acrescente água até o ponto em que se possa compactar ao apertar e se desfaça facilmente. Desfaça os grumos com as mãos e polvilhar em frigideira **sem quente**. Aperte as bordas com a parte de trás de uma colher. Quando as bordas começam a saltar, virar. Neste momento se pode acrescentar algum recheio e dobrar ao meio.

☀️ PADARIA REVOLUCIONÁRIA

Aqui todas as receitas são sem glúten porque receitas com farinha de trigo são muito fáceis de encontrar. E porque realmente, seja qual for o motivo, cada vez é maior o número de pessoas com sensibilidade a esta proteína, que está presente também na aveia, no centeio e na cevada.

Depois que experimentar algumas receitas e perder o medo, experimentar trocar a farinha de trigo por outras farinhas em receitas já conhecidas é uma grata surpresa.

Em todas as receitas de massa mole ou de biscoitos (não vale para pães de amassar),
TROQUE CADA XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO POR 2/3 FARINHA DE ARROZ, MILHO OU OUTRA + 1/3 POLVILHO DOCE.
3 XÍCARAS FARINHA TRIGO = 2 XÍCARAS FARINHA OUTRA + 1 XÍCARA POLVILHO.

NÃO TEM ERRO!!!

PÃO DE MANDIOCA

- 1 xíc. mandioca amassada (pura)
- 1 xíc. farinha de arroz ou milho fina
- 1/2 xíc. polvilho doce
- 2 col. (sopa) linhaça batida com 1 xíc. água morna
- 1 col. (sobremesa) fermento biológico
- 1 col. (sopa) óleo

Misturar tudo e bater bem a massa com colher de pau. Deixar crescer 40min-1h na forma untada el óleo e farinha de milho. Assar forno médio até dourar.

PÃO DE ARROZ

- 1 xíc. farinha de arroz
- 1 xíc. polvilho doce
- 1/2 xíc. farinha de milho
- 2 col. (sopa) linhaça batida el 1 xíc. água
- 2 col. (sopa) óleo
- 1 col. (sopa) fermento biológico
- sal.
- água até dar o ponto de massa de bolo. Deixar crescer na forma, como acima.



PÃO DE QUE?



- 1xíc. de mandioca ou inhame cozido e amassado (purê)
- 1xíc. polvilho doce ou azedo
- 1/4 xíc. farinha de milho fina
- 2 col. (sopa) óleo ou azeite
- sal

Amassar bem, formar bolinhas como pão de queijo, amarrar em forno bem quente, forma untada, até dourar.

♥ com ervas fica delicioso!!!

◇ CRAQUERS DE FARINHA

- 2 xíc. farinha de mandioca
- 1 col. (sopa) óleo ou azeite
- sal
- mais ou menos 2 xíc. água, até dar o ponto de amassar.
- opcional: sementes, ervinhas...

Deve ficar uma massa boa de amassar e de abrir. É o biscoito mais fácil e delicioso... O único segredo é abrir a massa bem fininha, direto na forma, e cortar antes de ir ao forno. Cuidado que podem queimar rápido!

Podem usar também como massa de torta salgada.

GAGETITAS SALGADAS DE MILHO

- 1 copo farinha de milho
- 1/2 copo polvilho
- 4 col. (sopa) gergelim*
- 4 col. (sopa) linhaça*
- 1/4 copo óleo
- 1 col. melado
- 1/2 copo de água morna.

* moídos em pilão ou liquidificador.

Misturar tudo amassando com as mãos.

Proceder como nos "Craquers de farinha".

Se fica difícil de abrir, pode acrescentar um pouco mais de água. Isso depende da farinha e da umidade do ar.

Se gruda no rolo de amassar, polvilhar um pouco da farinha por cima.

Também colocar sementinhas de gergelim ajuda a não grudar no rolo.

NA FALTA DE ROLO PODE USAR UMA GARRAFA OU POTE DE VIDRO PARA

ABRIR

BOLOS

PÃO DE MEL DE CANA

- ♥ 2 xíc. farinha de arroz
- ♥ 1 xíc. polvilho doce
- ♥ 1/2 xíc. melado
- ♥ 1/2 xíc. açúcar mascavo
- ♥ 1/2 col. (sopa) bicarbonato
- ♥ 1 col. (chá) sal
- ♥ 1 xíc. água
- ♥ 1 col. (sopa) canela

Mistura tudo e leva em forma untada com óleo e farinha de arroz ou milho. Forno 200°-250°C
♥ com frutas secas e/ou cobertura de cacau...

COBERTURA DE CACAU

- 1/2 xíc. açúcar mascavo
 - 1 col. (sopa) bem cheia de cacau
 - 1/4 xíc. água
- Levar ao fogo, mexendo até engrossar.

* PARA TODOS OS BOLOS E PÃES: evite abrir o forno antes de 30 minutos. Faça o teste do palito no centro do bolo.

BROWNIES

- ♥ 1 e 1/3 xíc. açúcar mascavo
- ♥ 2 maçãs
- ♥ 2 col. (sopa) água + 2 col. (chá) linhaça batida.
- ♥ 1/2 xíc. água
- ♥ 2 col. (chá) baunilha (opcional)
- ♥ 1 xíc. farinha de arroz (1 xíc.)
- ♥ 1/3 xíc. polvilho doce
- ♥ 3/4 xíc. cacau em pó
- ♥ 1/4 col. (chá) bicarbonato
- ♥ 1/4 col. (chá) sal
- ♥ 1 xíc. pedaços de choc. amargo ou passas de uva, nozes, damascos, etc.

Bata no liquidificador (se não tiver, role as maçãs em rolo fino e misture tudo à mão → MELHOR!!) as maçãs, açúcar, água, linhaça. Acrescente aos poucos o restante dos ingredientes. Pode bater tudo no liquidificador, menos o último. Misture o chocolate e/ou frutas secas e coloque em forma untada a forno médio. Ao retirar, fure delicadamente com um garfo e coloque a cobertura quente por cima do bolo quente.

BOLO DE FUBÁ

- ♥ 2 xíc. farinha de milho (fubá)
 - ♥ 1 xíc. açúcar mascavo
 - ♥ 3 col. (sopa) óleo
 - ♥ 2 xíc. de água ou leite vegetal
- bozinhos estes ingredientes na panela como se fosse polenta, mexendo sempre pra não grudar no fundo. Quando começar a ferver, apagar o fogo e adicionar:

- ♥ 3 col. (sopa) linhaça batida com 1/2 xíc. água morna
- ♥ 1/2 col. (sopa) bicarbonato
- ♥ 1 pitada de sal
- ♥ opcional: coco ralado (1/2 xíc.)

Bater bem a massa com colher de pau, levar em forma untada com óleo e farinha de milho. No forno médio até dourar.

BOLO DE MILHO VERDE

- ♥ 4 espigas de milho
- ♥ 2 xíc. leite vegetal ou água
- ♥ 3 col. (sopa) tahine
- ♥ 5 col. (sopa) melado
- ♥ 3 col. (sopa) — 2 farinha arroz
1 polvilho
- ♥ 2 col. (sopa) coco ralado
- ♥ 1 pitada bicarbonato

Ralar os grãos em ralo fino ou no liquidificador. Misturar o resto dos ingredientes. Despejar em forma untada com farinha de milho. Assar em forno quente 40 min - 1 hora.

***** QUALQUER

- ### BOLO DE FARINHA DE TRIGO:
- ★ 1 XÍC. FARINHA =
 - ★ 2/3 FARINHA DE MILHO OU ARROZ +
 - ★ 1/3 POLVILHO DOCE.
- ### EM QUALQUER RECEITA PODE SUBSTITUIR AÇÚCAR BRANCO POR MASCADO.

- ### EM RECEITAS DE PADARIA SUBSTITUIR SE CADA OVO POR
- ★ 1 COL. (SOPA) DE LINHAÇA BATIDA
 - ★ COM 3 COL. (SOPA) DE ÁGUA MORNA.
- *****

BOLO DE ARROZ

(bolo básico)

(se colocar em forminhas saem muito fims / cup cakes / bolinhos)

- ♥ 2 xíc. farinha de arroz ou milho
 - ♥ 1 xíc. polvilho
 - ♥ 1-2 xíc. água morna
 - ♥ 1/2 xíc. melado ou 1 açúcar mascavo
 - ♥ 1 col. (sopa) linhaça batida + 3 col. (sopa) água morna
 - ♥ 1/2 col. (sopa) bicarbonato
- Adereços opcionais: cacau, canela, raspas de limão ou laranja, gengibre, noz moscada, frutas secas, o que te ocorrer....!

Misturar todos os ingredientes e levar ao forno até dourar.

Segredo de todos os bolos e pães: bater bem! ★

★ ATUALMENTE TODAS AS MARCAS DE FERMENTO EM PÓ POSSUEM AMIDO DE MILHO TRANSGÊNICO. SUBSTITUA O FERMENTO PELA METADE DA QUANTIDADE DE BICARBONATO DE SÓDIO (O FERMENTO DE NOSSAS AVÓS 😊).

BISCOITOS DE AMENDOIM

- ★ 1 xíc. farinha de milho
- ★ 1/4 xíc. polvilho doce
- ★ 1/2 xíc. melado
- ★ 2 col. (sopa) linhaça + 6 col. (sopa) água morna
- ★ 4 col. (sopa) óleo
- ★ 3/4 xíc. amendoim torrado e moído (manteiga)
- ★ 1 pitada de sal
- ★ 1 colher (chá) canela
- ★ 1 pitada bicarbonato de sódio

Misturar tudo e colocar às colheradas em forma untada.

XÃES ANXESTRAIS

A alimentação nativa das Américas "não contém glúten". Seus "pães" estavam baseados no milho, mandioca, batatas, quinoa, amaranto, inhame, que junto com as frutas e sementes eram as fontes de energia diárias. O glúten chegou com a colonização europeia. O "pão nosso de cada dia" cristão literalmente está MASSIFICANDO nossa alimentação, e substituindo a diversidade nativa da terra por um único ingrediente: farinha de trigo branca.

TAPIOCA ORIGINAL

Descasque a mandioca e rale em ralador bem fino. Coloque em um pano limpo e esprema para separar o líquido. Guarde este líquido.*

Aqueça uma frigideira de ferro, pedra, barro ou inox. ^(1 gota de óleo) Quando estiver bem quente, espalhe a massa seca de mandioca, bem fininho, alisando as bordas e a superfície suavemente com uma colher. Observe as bordas: quando começarem a descolar facilmente, de volta na tapioca.

Quando estiver levemente dourada dos dois lados, está pronta!

Experimente com coco ralado natural!
* O líquido, deixe descansar e o que decanta é o polvilho ou goma. Re-



"...THE THINGS PEOPLE
REFUSE
ARE THE THINGS THEY
SHOULD USE..."
- Bob Marley -

tire o excesso de água e deixe secar para usar.

Tortilha de inhame ou mandioca

Ralar o inhame descascado em ralo grosso ou fino. Temperar a gosto (puro também é delicioso). Espalhar em uma frigideira bem quente, untada com um pingüinho de óleo.

Quando estiver descolando fácil, virar e deixar dourar bem os dois lados.

* Pode-se misturar alguma outra verdura - abóbora, cenoura, chuchu, couve, salsinha, etc. O inhame deve ser sempre a maior parte, para ligar.

Chapati/Panqueca de arroz da Montanha Encantada

- * 1 xíc. farinha de arroz + 1/4 xíc. far. milho
- * 1/2 xíc. linhaça + 1/2 xíc. água morna (bater)
- * 1 xíc. água morna
- * 1 col. (sopa) de gergelim
- * sal

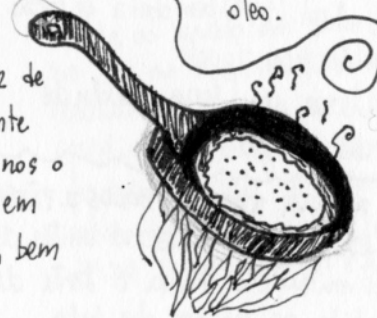
Bater a linhaça com 1 xíc. e 1/2 de água morna. Acrescentar o restante (pode ser tudo no liquidificador, menos o gergelim). Fazer como panqueca, em frigideira untada com pouco óleo, bem quente.

Massa para chapati, pizza ou torta.

- * 1 xíc. farinha de mandioca ou milho
- * 1 xícara de polvilho doce
- * 1 xícara farinha de arroz
- * 1 colher de óleo
- * 1 colher (café) bicarbonato de sódio
- * água morna até dar ponto de amassar com as mãos. Massa suave para abrir com rolo. Adicionar:
- * 1/2 xíc. gergelim moído
- * 1/2 xíc. linhaça moída.
- * sal

Para tortas salgadas e pizzas, pré assar antes de rechear.

Para chapati, abrir massa bem fina e assar na pedra, chapa ou frigideira sem óleo.



COZINHA MEXICANA



Taltonile: rica salsa, molho delicioso, típico de Huatusco, com gergelim, semente de abóbora sem casca e pimenta, tudo tortado e moído. Fica um creme espesso. 😊

Atole: bebida quente. Faz uma farinha com milho (tortado e moído), cacão, açúcar mascavo ou rapadura, gergelim, canela em pó e café. Tudo (menos o café) torrado e moído. Dissolve a farinha em água fria, 4 colheres para 1 xícara de água. Ferver 3 xícaras de água e quando começar a ferver, acrescentar a mistura dissolvida. Deixa ferver a fogo médio de 6 a 8 minutos, até que esteja bem cozido. (A quantidade dos ingredientes diminui na ordem citada → mais milho, menos café.) ☺

Bebida que aquece e dá energia!

Pipián: torrar pimenta seca e sementes de abóbora (sem casca) com um pouco de água. Moer com alho. Refogar em uma panela, acrescentar verduras: abobrinha, batata, mastruz... Fica como um enrolado espesso. ☺

(pode levar cebola, alho, amendoim, gergelim, orzo, pimenta, semente de abóbora, tudo moído como uma pasta, no pilão ou no processador)

Tortilhas Tipo Mexicanas: farinha de milho fina ou creme de milho, esquentar com água fervendo até dar o ponto de massa moldável. Abrir entre dois plásticos, fazer uma bolinha e amassar em superfície lisa....

TORTILHAS TIPO MEXICANA: abrir a massa em formato redondo entre dois plásticos, bem fina. Amassar em frigideira ou pedra quente, virando 3 vezes para que comece a abrir. (sem óleo).

PASTEL AZTECA: como uma lasanha de verduras, com tortilhas de milho no lugar da massa, molho de tomate, cebolas, ^{algum creme veg.} molho de queijo, etc.

PUPUSAS: comida da América central, a mesma massa das tortilhas, pega na mão e redonda com um pouco de queijo ou verdura, abóbora, etc. Assar na frigideira, sem óleo, dos dois lados.

ALEGRÍAS: barrinhas de sementes com melado, açúcar mascavo ou rapadura. Tortar as sementes de girassol, gergelim, amaranço inflado ou abóbora sem sementes, ou amendoim. Adicionar 1/3 do volume de açúcar mascavo dissolvido em um pouco de água ou melado. Misturar bem fundo. Colocar rapidamente em um prato untado com óleo, apertar bem com as mãos úmidas; quando estiver quase frio, cortar. Guardar em frasco de vidro ou lata bem fechada. ☺

COZINHA MEXICANA



Os povos pré-hispânicos compravam sandálias novas aos mortos e enterravam com eles suas ferramentas de trabalho. Interpretavam a morte como um ingresso ao caminho da transformação em minerais, ar e água, e por fim em HOMBRE-MAIZ (homem milho).



SALSA MEXICANA: tomate, cebola, alho, coentro em folha, sal, pimenta picante, suco de limão. Tudo cru, bem picadinho, pra comer com tortilhas, nachos, guacamole, etc.

NACHOS: normalmente são as tortilhas cortadas ^{TOPOPOS} em pedacinhos triangulares e fritas, mas também se pode fazer no forno, igualmente gostoso e mais saudável.

GUACAMOLE: há uma discussão entre regiões sobre os ingredientes da legítima guacamole. A base é abacate, e depois se amassa e mistura com limão e pimenta (picante), coentro em folha fresco, pode acrescentar alho e tomate picadinho... com muito limão e bem picante, de qualquer forma sempre é delicioso.

CHOCOLATE COM CARDAMOMO: sementes de cacão trituradas com mel e cardamomo.

MOLHO DE PIMENTA MOÍDA COM AMENDOIM: amendoim torrado e moído, diluído com pouca água (creme), acrescenta pimenta picante.

COCINA MEXICANA

COZINHA PARAGUAYA
inspirada...

Baseada na mandioca e no milho, a comida paraguaya depois da chegada dos espanhóis leva muito queijo e gordura. Adaptamos algumas receitas para que sejam mais leves e saudáveis, como costumam cozinhar os indígenas.

PAJAGUA MASCADA AO FORNO:

• bolinhos de mandioca normalmente fritos e com carne. Aqui a versão vegetariana ao forno.

- * mandioca cozida no dia anterior e triturada
- * feijão bem cozido
- * salsa
- * alho.

Mas todos os ingredientes em moldes de grãos ou pilão. Fazer bolinhos e assar ao forno quente, como pãozinhos.

★ A MANDIOCA POSSUI UM COMPONENTE QUE AJUDA A FIXAR O CÁLCIO NO ORGANISMO. ★

BOLINHO DE MANDIOCA COM COCO: mandioca cozida no dia anterior, amassada e misturada com coco ralado. Levar ao forno em forma untada os bolinhos, ou sobre

Camino
Por un camino largo
Donde hace falta
Aprender la Tierra
Ella es mi madre
Como la del jagua rete

Alegre
Ando por esta vida
No pierdo el tiempo
Disfruto
Porque todo es prestado
Luego hay que devolver

folha de banana
neira.

NORMA ANASTACIA PYRAMIDI



COCINA PARAGUAYA inspirada...



TEKO KARU PORĀ
Cozinha ancestral guarani



SOPA PARAGUAYA ADAPTADA

- * 7 xícaras de farinha de milho fina
- * 2 ovos ou 2 col. (sopa) linhaça moída cl 6 col. água
- * água para completar
- * 2-4 xícaras de abóbora cortada em cubinhos (a gosto)
- * 3-4 cebolas em rodelas, refogada.
- * sal

Misture os ovos ou a linhaça batida com 3 xícaras de água. Adicione aos poucos a farinha, e se precisar coloque mais água até chegar a textura de massa de bolo bem espessa. Misture então a cebola e a abóbora, o sal, e uma colher (chá) bicarbonato de sódio. Depois de bem misturado, coloque em forma untada com óleo, e leve ao forno quente até dourar.

MASSA PARA PASTEL DE FORNO (EMPANADAS):

- * mandioca cozida e amassada como purê
- * farinha de milho até o ponto de amassar com as mãos
- * 1 "fio" de óleo
- * sal

Misture todos os ingredientes, abra a massa com rolo (pode ser necessário colocar farinha na superfície para não grudar), recheie e leve ao forno quente.

Idéias para recheios: beterraba ralada com cebola, milho verde com salsa e cebolinha, cenoura ralada com azeitonas...

Esta massa pode-se esticar na forma untada e cortar em pedacinhos, levar ao forno para deliciosos biscoitos.

Também é ótima como massa de torta salgada, tipo quiche.

SEGUNDO SABEDORIA GUARANI, AS MULHERES SEMEIAM PORQUE GUARDAM AS SEMENTES EM SEU VENTRE. OS HOMENS PREPARAM A TERRA.

DULCE DE MANI

DOCE DE AMENDOIM

- amendoim torrado e moído (1 xícara)
- melado (1/3 xícara)

Levar ao fogo em uma panela de vidro. Quando começar a ferver, colocar o melado e mexer até ficar homogêneo.

"A simplicidade é o último degrau da sabedoria."
- Gandhi

COCINA PARAGUAYA inspirada...

Mbejú Mestizo

Delicioso, rápido e fácil!

- * 3 partes polvilho doce
- * 1 parte farinha de milho fina
- * 1 pouquinho de óleo
- * água
- * sal

Misturar os ingredientes secos; um pouquinho de óleo. Colocar água pouco a pouco, formando uma farofa, que quando se aperte se compacte. Espalhar bem com as mãos. Esparramar uma camada fina em frigideira seca bem quente, ou pedra ou chapa de ferro. Apertar as bordas com uma colher, e levemente o centro. Esperar que se soltem as bordas e virar, até que se dourem os dois lados.

Tembiú porã
Tembiú porã
Che aguje eté
Che aguje eté
Tembiú porã
Tembiú porã...

(comida boa)

Agrá dego muito)

AVATI TETI KUMANDA ANDAI MANDI O MANDI!

RORĀ

Refogue algumas cebolas em rodela, e outras verduras de sua escolha. Cubra com água fervendo.

Acrescente farinha de milho, polvilhando pouco a pouco para não encroscar. Espere ferver alguns minutos, em fogo baixo, mexendo sempre, até cozinhar bem.

LOCRO

com salsa ou coentro frescos...

- * 2 XÍCARAS DE MILHO DE CANJICA BRANCO
- * 2 XÍCARAS DE FEIJÃO (VERDE, BRANCO OU MARROM)
- * 2 XÍCARAS DE ABÓBORA PICADA
- * CEBOLA (1) OU ALHO
- * 2 FOLHAS DE LOURO, COMINHO E SEMENTES DE COENTRO TOSTADAS E MOÍDAS.

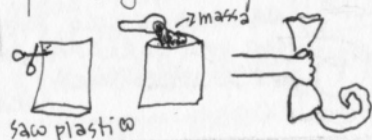
→ deixar de molho 8-12hs o locro (canjica) e o feijão se não for verde. Trocar a água e cozinhar tudo junto por 1-2 horas, até espessar o caldo. Overano fresco.

INSPIRAÇÕES DE GOIÁS

Pipoca de Polvilho

- * 4 copos de polvilho azedo
- * 1/2 copo de óleo
- * 1 copo de leite de coco ou outro leite vegetal
- * 1 e 1/2 copo água fervendo
- * 1 col. (sopa) linhaça batida com 3 col. (sopa) água morna

Misturar o polvilho com o óleo e o leite. Acrescentar a água fervendo (em recipiente de plástico). Misturar bem, acrescentar 1 col. (chá) de sal e a linhaça batida. (Levar ao forno 200°C.) Colocar em fôcos de confeiteiro ou em um saco plástico com um furinho na ponta. Dar forma aos biscoitos direto na forma untada com óleo. Levar ao forno até que se inflam e se queim (vão soltar da forma). Evite abrir o forno antes que estejam sequinhas...



Biscoito Pipoca II

- * 5 xíc. polvilho doce
- * 1 xíc. água
- * 1 xíc. óleo
- * suco de 1 limão
- * 2 col. (sopa) linhaça batida com 5 col. (sopa) água morna ou 2 ovos caipiras.

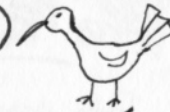
Ferver a água + óleo. Derramar por cima do polvilho para esquentar. Acrescentar o suco de limão, a linhaça/ovos, sal. Se precisar, acrescentar mais água morna (ponto de massa de bolo). Sal.

Colocar em sacos para confeitaria, proceder como na "Pipoca" anterior.

RECEITAS INSPIRADAS NOS ENSIANAMENTOS DA QUERIDA TEREZINHA.



insPIRAções De Goiás



Biscoito DE Erva Doce

- * 500g farinha de milho
 - * 1 litro d'água
 - * 1/2 xícara de óleo
 - * erva-doce a gosto
- Ferver em uma panela, mexendo, como se fosse fazer polenta/mingau.

Acrescentar
 * 2 xíc. polvilho doce
 * 3 ou 4 ovos ou equivalente de semente de linhaça batida.
 Ficam de enrolar, como pão de queijo.

Quebrado Adaptado

- * 3 xícaras de polvilho doce
- * 1/2 xícara de melado ou 1 xícara de açúcar mascavo
- * 1/2 xíc. de óleo (meia)
- * 1 xícara coco ralado
- * 1/4 col. (sopa) bicarbonato
- * 3 col. (sopa) linhaça batida com 1/2 xícara leite de coco.

Mistura tudo, corta como nhoquis, ou com forminhas. Ao forno até dourar... (TIPO BROINHAS DE POLVILHO)

BROINHAS DE FUBÁ

- * 3 copos farinha de milho (fubá)
- * 1/2 copo água fervendo
- * 1/4 copo óleo
- * 3/4 copo açúcar mascavo
- * 1 pita de sal
- * 3 col. (sopa) linhaça batida com 1/2 xíc. água morna
- * 1 col. (chá) bicarbonato sódico
- * canela ou erva-doce para temperar.

Mistura o óleo, a linhaça e o açúcar. Adiciona a farinha de milho e em seguida, água fervendo. Pode ser necessário mais água. Abre a massa com rolo, 1 espessura, 1/2 cm. corta com forminhas e coloca em forma untada a forno médio até começar a dourar nas bordas.

"São poucos os que vêm com os próprios olhos e poucos os que sentem com seu próprio coração." Albert Einstein



COOKIES DO MARCELO

- * 220 g farinha de milho
 - * 200 g açúcar mascavo/melado
 - * 1/4 xíc. óleo
 - * 200 g amendoim torrado e moído
(manteiga de amendoim)
 - * 2 cd. (sopa) linhaça + 3 água morna
 - * 1/2 col. (cha) bicarbonato
 - * 3/4 (col. cha) sal
 - * baunilha, chocolate, passas, raspa de laranja... opcional.
- Adem biscoitos de amendoim.

MUDE AS RECEITAS!
NÃO DEIXE DE FAZER PELA FALTA
DE ALGUM INGREDIENTE. USE O QUE
TEM, CRIE, PROVE, CRIE, RENOVE....